



1. 脱脂奶比全脂奶更健康。《中国居民膳食指南(2022)》推荐普通成人每天摄入乳品及乳制品 300 ~ 500 克, 实际摄入量约为推荐量的十分之一, 仅为欧美国家实际平均摄入量的十五分之一。对我国居民而言, 首先需要增加乳品及乳制品摄入量, 而

不是考虑是否脱脂。当然, 要严格控制脂肪摄入量或患高胆固醇血症的人群, 需酌情选择脱脂奶。

2. 应多吃富含不饱和脂肪酸的坚果。中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强表示, 坚果类食物富含不饱和脂肪酸, 适量食用有益健康。《中国居民膳食指南(2022)》推荐普通成人平均每天吃 10 克坚果, 约等于一把瓜子仁、一小把花生仁或两三个核桃仁。但需要注意, 坚果的脂肪含量较高, 尤其是瓜子、花生容易吃过量, 建议在吃坚果时把握好“一把”的量, 切勿过量。

3. 调和油不如动物油。国内许多人喜欢用荤油炒菜, 荤油特殊的香味往往是素菜的“点睛之笔”。但动物油含有较多饱和脂肪酸, 而中国人的饱和脂肪酸摄入量总体偏多, 因此, 烹饪宜选用植物油, 少用动物油。植物调和油是植物油混合而成, 相对动物油更适合烹饪。当然, 植物调和油和大豆油、花生油、菜籽油等普通植物油并没有本质区别, 控制总量才是关键。

4. 橄榄油是最好的植物油。中国疾控中心营养与健康所研究员张坚表示, 橄榄油的主要营养特征是油酸含量高, 油酸虽然是重要的不饱和脂肪酸, 但并不是我国居民膳食中缺少的脂肪酸。无论大豆油、花生油还是菜籽油, 都含有丰富的不饱和脂肪酸, 适量食用对健康有益; 如果过量, 则有害健康。

5. 人造奶油含有大量反式脂肪酸。中国工程院院士陈君石表示, 近年来, 技术革新使氢化植物油(人造奶油)、精炼植物油等产品中的反式脂肪酸得到有效控制, 还产生了非氢化工艺的起酥油等替代产品, 例如植脂末、代可可脂已经能做到“0 反式脂肪酸”。实际上, 国人摄入的反式脂肪酸远低于世界卫生组织建议的限值, 也显著低于欧美国家人群的摄入量。

董瑞丰

来源: 新华社

对脂肪的认知误区有哪些